



Guía de apoyo para hablar y contener
emocionalmente a las

NIÑAS Y NIÑOS FRENTE A LA EMERGENCIA OCASIONADA POR EL COVID-19

El capítulo Valle del Cauca del Colegio Colombiano de Psicólogos y el programa de psicología de la Universidad Libre de Cali elaboraron algunas recomendaciones para reducir el impacto del COVID-19 en la salud mental de niñas y niños.



© Colegio Colombiano de Psicólogos

Bernardo Useche Aldana, PhD.

Presidente Nacional Colegio Colombiano de Psicólogos.

Pedro Pablo Ochoa, Magister.

Director del Equipo de Respuesta Psicológica frente al brote del COVID-19.

Comité Asesor:

Milena Martínez Rudas, Ps. Magister,

Directora de Campos Programas y Proyectos Colpsic.

Paulo Daniel Acero, Ps. Magister,

Director Ejecutivo de Tribunales de Ética.

Leonidas Castro Camacho PhD.

Delegado del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Salud y Consejo Nacional de Salud Mental.

María Clara Cuevas Jaramillo, PhD.

Delegada del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Educación.

Presidentes de las Juntas de Gestión Capitular

Hiader Jaime López Parra, Presidente Capítulo Antioquia.

Henry Sánchez Olarte, Presidente Capítulo Boyacá.

Ever José López, Presidente Capítulo Bogotá.

Mónica Isabel Tabares, Presidenta Capítulo Cumanday.

María del Pilar Triana, Presidenta Capítulo Eje Cafetero.

Carlos Federico Barreto, Presidente Capítulo Huila y Amazonía.

Francisco Larrañaga Pineda, Presidente Capítulo Meta y Orinoquia.

Amílcar Calderón Chaguala, Presidente Capítulo Tolima.

Julieth Vanessa Salazar, Presidenta Capítulo Valle.

Betty Luz Ruiz, Presidenta Capítulo Zona Norte.

Lina Luna, Presidenta Capítulo Santander.

Miembros del Consejo Directivo Nacional

Carmelina Paba Barbosa.

Esperanza Gaona Pérez.

Juan José Cañas Serrano.

Nancy Marina Vargas Espinosa.

Rodrigo Mazo Zea.

Santiago Trujillo Lemus.

Wilson López López.

Diseño y Diagramación

Dirección de Comunicaciones

ISBN: 978-958-53571-0-5

Se autoriza la reproducción y divulgación de material contenido en este documento para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización del titular de los derechos de autor, siempre que se cite claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción total o parcial de este documento para fines comerciales.



Presentación

El COVID-19 es una nueva cepa de la familia de los coronavirus que se detectó en diciembre de 2019 en Wuhan —ciudad de la República Popular China en la que estalló el brote—. Debido a su rápida expansión fue declarado pandemia por la Organización Mundial de la Salud el 11 de marzo de 2020.

Esta enfermedad infecciosa produce dificultades respiratorias, fiebre, decaimiento y tos seca, entre otros síntomas; su gravedad varía según la edad y las condiciones de salud preexistentes. Además de las afectaciones orgánicas se derivan alteraciones de orden psicológico, algunas de ellas asociadas a las medidas de control promulgadas por las naciones para contener el contagio.

En Colombia, como en otros países, el COVID-19 y las medidas de confinamiento han tenido un gran impacto psicológico, caracterizado por el aumento de ansiedad, síntomas de depresión y estrés; esto puede tener un efecto en el desarrollo de problemas emocionales y afectivos. Adicionalmente, se ha reportado el incremento de la violencia intrafamiliar, los conflictos de pareja, el insomnio y la exacerbación de trastornos psiquiátricos de base.

Para hacer frente a estos problemas, el Colegio Colombiano de Psicólogos creó el Equipo de Respuesta Psicológica frente al brote del COVID-19; equipo interdisciplinario que cuenta con la participación directa de profesionales de diversas áreas, y el apoyo de miles de voluntarios interesados en promover la salud mental de los colombianos y el posicionamiento de la psicología en el país. El ERP C-19 diseña y ejecuta acciones concretas de ayuda psicológica para reducir el impacto del COVID-19 en la salud mental de la población colombiana.

Una de las líneas de acción de este programa es la comunicación hacia la comunidad, cuyo objetivo es la divulgación de contenidos educativos. En este contexto, expertos de distintos campos de la psicología elaboraron guías con orientaciones prácticas, para facilitar la identificación y manejo de problemas emocionales y, de este modo, promover el cuidado de la salud mental —la presente es una de ellas—. Estas guías están dirigidas tanto a profesionales de la psicología como a cualquiera que las encuentre útiles y desee emplearlas. Se espera que sean de beneficio tanto para la vida profesional como personal.

Cómo prepararse para apoyar a niñas y niños durante la emergencia ocasionada por el COVID-19

- Antes de iniciar cualquier conversación con los niños, documéntese con fuentes confiables sobre: qué es el coronavirus; cuáles son los modos de transmisión; números reales de enfermos, recuperados y muertos y recomendaciones para el cuidado de la salud.
- Conozca sus propios miedos para saber cómo enfrentarlos en caso de que el niño los perciba en usted o los comparta.
- Educar siempre será la mejor manera de disminuir el impacto emocional que genera la incertidumbre.
- Mantenga la calma: recuerde que de su control emocional depende el de los niños. Cuide sus expresiones y evite hablar de sus temores más fuertes delante de ellos, más aún, si están asociados con la muerte (hable con su familia de estos).
- Evite compartir noticias que no han sido confirmadas o no tienen su origen en una fuente oficial; esto puede generar pánico en la población. De ese modo usted puede contribuir a mantener la calma y promover conductas adecuadas para el manejo de la emergencia.



Al conversar con niñas y niños

- Indague directamente con los niños la información que tengan acerca del COVID-19. Para esto se sugiere dejar hablar al niño de manera espontánea; no le interrumpa ni cuestione lo que diga. Este ejercicio le permitirá identificar qué información ha escuchado y cuáles temores y dudas tiene al respecto.
- Explique al niño lo que más pueda acerca de la enfermedad, teniendo en cuenta su edad y capacidades de desarrollo. Para ese fin, puede hacer uso de los materiales didácticos que se encuentran en la red (www.mindheart.co).
- Evite utilizar frases como “no va a pasar nada”, “eso no va a llegar a nosotros”, “no es algo grave”, “lo que dices es mentira”, “¿dónde has escuchado esas cosas?” Todas estas expresiones no permiten que la niña o el niño exprese libremente sus temores. Además, le confrontan con las noticias que escucha y las expresiones no permiten que la niña o el niño exprese libremente sus temores y le confronta con las noticias que él escucha y las expresiones de temor que tienen sus padres y adultos cuando los oye hablar del tema.
- Es importante que los niños se sientan seguros y protegidos para hablar abiertamente acerca lo que sienten. También necesitan que se comprenda que sus temores tienen sentido para ellos. Para propiciar este diálogo un adulto podría hablar sobre algunos de sus temores (el más sencillo) a fin de que el niño entienda que es normal sentirse así y que hablando puede sentirse mejor.
- Sea claro y directo al compartir información sobre el contagio y el riesgo de infección, ya que es necesario que niñas y niños comprendan por qué deben adoptar conductas de autocuidado como lavarse constantemente las manos, taparse la boca al toser o estornudar y evitar el contacto directo con muchas personas, entre otras.
- Tenga en cuenta que si minimiza el impacto del COVID-19 o niega la situación que se está viviendo actualmente en el mundo, posteriormente no tendrá elementos para explicar por qué no se deben frecuentar sitios con mucha gente o por qué cerraron los cines y los restaurantes. Ser claro, sin generar temor, le permitirá contarles a los niños que se cerraron las escuelas para evitar el contagio. Y que tenemos que permanecer en casa como medida de precaución.
- No se debe tratar a los niños como si no supieran o fueran muy “pequeños” para entender. Ellos están muy atentos a todo lo que ven y escuchan, por lo tanto, lo mejor es el dialogo directo y la confrontación permanente de los temores.
- Use un lenguaje sencillo que les permita entender que, como toda enfermedad, las personas se sienten mal, presentan síntomas, deben tomar algunos medicamentos y, de ser necesario, ir al médico o quedarse en el hospital. Agregue que con los cuidados apropiados se pueden curar. En ese punto, se puede mencionar el número de personas recuperadas de la enfermedad en todo el mundo y señalar que se está trabajando en la mejora de los tratamientos y la creación de la vacuna.

- Use la experiencia de alguna enfermedad que haya tenido el niño o que haya vivido con un pariente cercano para explicar cómo es el proceso de enfermedad y cuidado. Refuércelo que será atendido y nunca se le dejará solo, pues cuenta con sus padres y toda su familia para cuidarlo si así se requiere.
- Hable todos los días con los niños para monitorear la información que reciben y los temores que esta pueda estar causando en ellos. Así podrá evitar que se alteren y, al mismo tiempo, robustecer su confianza para que compartan con usted aquello que piensan y sienten. Además, indague sobre las medidas de precaución y educación que están recibiendo en el jardín o el colegio, más allá de lo que dicen sus compañeros, ya que puede haber niños que estén asustando o difundiendo información errada.
- Observe permanentemente el comportamiento de los niños. Esto podrá indicarle el tipo de apoyo que necesitan de sus padres, cuidadores o maestros, ya sea información (aclarar dudas o temores) o contención emocional (sentirse seguros y acompañados por medio de palabras reconfortantes, abrazos o compañía). También, examine si se están presentando dificultades a la hora de dormir (pesadillas, miedo a la enfermedad o la muerte, solicitud de compañía o luz en su cuarto) y brinde apoyo sin afectar los hábitos y rutinas ya adquiridas por los niños. Sea un ejemplo de conducta; no puede pedir a los niños que cumplan rutinas de autocuidado si no ven a los adultos llevarlas a cabo. Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que les dicen.



Acciones para afrontar el contagio

- Establezcan estrategias para saber cómo actuar en caso de que algún miembro de la familia se contagie: quién cuidaría a la persona enferma, qué medidas se tomarían con los niños u otros miembros no infectados, cómo se aplicaría la cuarentena voluntaria al tener un caso positivo en casa; cómo se realizaría el suministro de alimentos a personas en riesgo como adultos mayores o casos positivos de contagio. Además, indaguen cuáles son las rutas y redes sanitarias que ofrece su servicio de salud en su ciudad.
- Establezca cuidados especiales para los miembros de la familia que pueden tener un mayor riesgo de enfermarse (adultos mayores, personas con antecedentes de enfermedades respiratorias u otras enfermedades que requieren de atención médica especial o manejo con medicamentos de control especial).
- Tenga presente que este es un evento que puede ocurrir a cualquiera y que solo la prevención y la atención oportuna puede hacer la diferencia; las tasas de mortalidad son bajas con respecto a los infectados. Solo debe asistir al centro médico en caso de presentar dificultad respiratoria, fiebre y tos seca, para que no colapse el sistema de salud. Si no tiene dificultad respiratoria, pero presenta estos síntomas de tos seca y fiebre debe permanecer en casa y llamar a las líneas de atención designadas por su comunidad para informar sobre el caso.

Si lo necesita busque ayuda psicológica

- Busque ayuda de un profesional de la psicología si considera que no puede controlar esta situación por usted mismo o si las reacciones emocionales le están generando muchas dificultades. También, si algún miembro de su familia está presentando síntomas de ansiedad o angustia excesiva que requieran intervención. Lo mejor es tratar de mantener la vida cotidiana lo más posible. Y acompañar a las personas que corren un mayor riesgo para darles una sensación de seguridad.
- Mantenga la calma en todo momento y apóyese en familiares y amigos para pasar esta situación. Recuerde que muchas medidas que se están tomando a nivel nacional y local son preventivas; buscan evitar la propagación del virus, salvar vidas y prevenir el pánico colectivo. Acátelas, porque usted también es responsable de la vida y salud de su comunidad, además, no hacerlo puede ocasionar sanciones económicas y jurídicas.





Elaborado por :

Carolina Piragauta Álvarez

Psicóloga, Mg. Neurociencias, Mg. Psicología con énfasis en Investigación. Candidata a Doctora en Psicología. Directora Programa de Psicología de la Universidad Libre. Coordinadora Nacional Red Colombiana de Psicología de Emergencias y Desastres (RECAPED) del Colegio Colombiano de Psicólogos (Colpsic).